

کد خبر: ۳۳۳۸۹۲

تاریخ انتشار: ۱۰:۳۳ - ۳۱ فروردین ۱۳۹۴ ۲۰۱۵ April ۲۰ -

خواص شگفت انگیز مویز

با خوردن مویز، غلظت خون کاهش می یابد، رگ های خونی منبسط می شوند و خون می تواند با سرعت بیشتری در بدن جریان یابد و در نتیجه مانع انباشته شدن پلاکت های خون روی هم می شود و از لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری می کند.



به حبه های درشت خشک شده انگور سیاه، مویز گفته می شود. این نوع خشکبار در واقع از نظر شکل ظاهری و رنگ آن با کشمش متفاوت، ولی از نظر خواص تا حدود زیادی شبیه آن است.

مویز بر اثر خشک شدن خواص خود را از دست نمی دهد و حتی اثر نیرو بخش آن بیشتر می شود. در این مورد این خشکبار باید اشاره داشت که سرشار از ویتامین های A، B، E، و املاحی مانند کلسیم، املاحی مانند کلسیم فسفر و پتاسیم است.

مویز دارای اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶ می باشد. همچنین باید اشاره داشت که بهترین و پرخاصیت ترین نوع آن مویز پر گوشت، کم دانه یا بی دانه است.

مویز از ابتلا به آلزایمر، سرطان و دیابت جلوگیری می کند.

ترکیبات سیاه یا قرمز رنگ موجود در مویز از نوع آنتوسیانین و پلی فنولیک است که دارای خواص ضد سرطان و ضد آلزایمر است. مقدار زیاد آنتو سیانین موجب شده که ارزش مویز در مقایسه با انگور سبز و کشمش به مراتب بیشتر و کامل تر باشد.

ترکیبات مویز اثر بسیار قوی در جلوگیری از بروز اختلالات بیماری آلزایمر دارد. هر چه میزان آنتو سیانین (عامل رنگ سیاه مویز) بیشتر باشد، قدرت مویز در جلوگیری از آلزایمر بیشتر می شود.

باید یادآوری شود که ترکیبات موجود در مویز می تواند از تصلب شرایین (سفت و سخت رگ ها) و چسبندگی پلاکت ها جلوگیری می کند. با خوردن مویز، غلظت خون کاهش می یابد رگ های خونی منبسط می شود با خوردن مویز غلظت خون کاهش می یابد. رگ های خونی منبسط می شوند و خون می تواند با سرعت بیشتری در بدن جریان یابد و در نتیجه مانع انباشته شدن پلاکت های خون روی هم می شود و از لخته شدن خون پیشگیری می کند.

به طور کلی مویز درمان کننده بیماری‌های قلبی و پایین آورنده فشار خون است و برای بیماران دیابتی بسیار مفید می‌باشد.

مویز می‌تواند به تقویت معده کمک کند و برای افرادی که ناراحتی‌های گوارشی دارند مفید است از دیگر خواص مهم مویز می‌توان به اثرات ضد درد ضد باکتری و اثرات محافظت کنندگی از کبد قلب و سیستم ایمنی بدن اشاره کرد.

مصرف مویز همچنین از سردردهای میگرنی پیشگیری می‌کند و موجب کاهش شدت درد آن می‌شود.

مویز در گروه میوه‌ها طبقه‌بندی می‌شود و دو قاشق غذاخوری مویز معادل ۳۰ گرم حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد.

مویز منبع انرژی است و افرادی که مبتلا به یبوست هستند می‌توانند در رژیم غذایی خود از مویز استفاده کنند.

مویز حاوی آنتوسیانیدها است که ارزش غذایی آن را افزایش می‌دهد. و رنگ تیره مویز به دلیل وجود همین آنتوسیانیدها است که ضد سرطان است و موجب کاهش کلسترول خون افراد می‌شود.

مویز سرشار از ویتامین‌های گروه C است ولی ویتامین B خود را از دست داده است کسانی که مبتلا به سردردهای میگرنی هستند در طول روز می‌توانند از میوه‌های خشک مانند مویز استفاده کنند که موجب کاهش دردهای میگرنی می‌شود. و دیابتی‌ها در مصرف میوه‌های خشک مانند مویز دقت کنند به دلیل این قند این گونه میوه‌ها زیاد است

در سال‌های اخیر، مویز در آجیل فروشی‌ها جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است و اغلب خانواده‌ها از آن همراه با دیگر مغزها، برای افزایش توان و انرژی به ویژه در فصول سرد سال استفاده می‌کنند، اما سوال اینجاست که آیا مویز را می‌توان جایگزین انگور کرد؟ آیا افراد دیابتی و چاق می‌توانند از این میوه خشک استفاده کنند؟

معمولا مویز تهیه شده از انگور قرمز مجلسی یا انگور شاهانی بهتر است.

ترکیبات سیاه یا قرمز رنگ موجود در مویز از نوع آنتوسیانین و پلی فنولیک است که دارای خواص ضدسرطان و ضدآلزایمر هستند. مقدار زیاد آنتوسیانین موجب شده که ارزش مویز در مقایسه با انگور سبز و کشمش به مراتب بیشتر و کامل تر باشد.

ترکیبات مویز اثر بسیار قوی در جلوگیری از بروز اختلالات بیماری آلزایمر دارند. هر چه میزان آنتوسیانین (عامل رنگ بنفش یا سیاه مویز) بیشتر باشد، قدرت مویز در جلوگیری از آلزایمر بیشتر می‌شود.

ترکیبات موجود در مویز می تواند از تصلب شرایین (سفت و سخت شدن رگ ها) و چسبندگی پلاکت های خون پیشگیری کند. با خوردن مویز، غلظت خون کاهش می یابد، رگ های خونی منبسط می شوند و خون می تواند با سرعت بیشتری در بدن جریان یابد و در نتیجه مانع انباشته شدن پلاکت های خون روی هم می شود و از لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری می کند.

از سوی دیگر این میوه می تواند با تولید انرژی در روزهای سرد سال، بدن را گرم و پرنرژی کند.

مویز ضد سرطان، درمان کننده بیماری های قلبی و پایین آورنده ی فشار خون است.

مویز می تواند به تقویت معده کمک کند و برای افرادی که ناراحتی های گوارشی دارند، مفید است.

از دیگر خواص مهم مویز می توان به اثرات ضد درد، ضد آلرژی، ضد باکتری و اثرات محافظت کنندگی از کبد، قلب و سیستم ایمنی بدن اشاره کرد.

خوردن مویز در بیماران دیابتی

جالب است بدانید بیشتر قند مویز، از نوع فروکتوز است که برای جذب در بدن به انسولین نیاز ندارد، به همین دلیل مصرف کشمش و مویز به جای قند همراه چای، از قدیم به خصوص در افراد دیابتی مرسوم بوده است. در سال های اخیر نیز عنصر کروم در ترکیبات انگور و فرآورده های آن یافت شده است که موجب کاهش قند خون می شود.

البته باید گفت اگر چه انگور و فرآورده های آن حاوی فلز کروم و قند فروکتوز هستند، اما به مقدار کم یا زیاد، قندهای دی ساکارید نیز دارند که می تواند برای افراد دیابتی ایجاد مشکل کند.

لذا بیماران دیابتی برای مصرف مویز باید با پزشک خود مشورت کنند و از زیاده روی در مصرف آن جدا خودداری نمایند.

توصیه ها

۱- مصرف کشمش و مویز به مادران شیرده، سالخوردگان، کودکان در حال رشد و بچه های مدرسه ای به عنوان یک میان وعده توصیه می شود.

۲- فرآورده های انگور به ویژه مویز و کشمش، از کالری بسیار بالایی برخوردارند که مصرف مقدار زیاد آن می تواند

موجب افزایش وزن در افراد شود. در نتیجه مصرف آن برای افراد چاق توصیه نمی شود.

۳- از خرید مویز و کشمش به صورت فله ای و روباز اجتناب کنید و حتما محصولاتی را که دارای بسته بندی بهداشتی، تاریخ مصرف و مجوز وزارت بهداشت هستند را بخرید.

منبع: سلامت نیوز